

La ricerca

Due tazze di caffè riescono ad alleviare la stanchezza degli occhi

■ Un caffè fa bene anche agli... occhi. Bere caffè, infatti, allevia i sintomi della stanchezza oculare. Lo dimostra uno studio dell'Università di Auckland, in Nuova Zelanda, pubblicato sulla rivista Scientific Reports. Il team ha arruolato undici ciclisti allenati e li ha fatti pedalare sulla cyclette per tre ore. Alcuni di loro, durante questo allenamento, hanno consumato caffeina in una dose pari a due tazze di caffè, altri invece hanno consumato una

soluzione placebo, ovvero il decaffeinato. I ricercatori hanno testato il loro movimento degli occhi utilizzando un sistema di eye-tracking, scoprendo che l'esercizio fisico intenso aveva causato uno squilibrio dei neurotrasmettitori, sostanze chimiche che trasmettono i segnali tra le cellule cervello, con un rallentamento dei movimenti rapidi oculari. Chi ha bevuto caffè aveva più equilibrio con miglioramento dei movimenti degli occhi.



Fatica

Quella fisica che «pesa» sugli occhi si vince con bevande a base di caffeina

